



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



تهران / ۱۱ و ۱۲ اسفندماه ۱۳۸۹

یافته ها: یافته‌های مطالعه نشان داد که ۲۹,۶٪ پرستاران مورد مطالعه قبل از روزه داری از سطح سلامت عمومی نامطلوب و ۷۰,۴٪ آنها از سطح سلامت عمومی مطلوب برخوردار بوده اند این در حالی است که بعد از روزه داری سطح سلامت عمومی پرستاران نسبت به قبل از ماه مبارک رمضان مطلوب‌تر گردیده به طوریکه ۲۳,۸٪ نامطلوب و ۷۶,۲٪ مطلوب با اختلاف معنی دار آماری بوده است.

نتیجه گیری: روزه داری در ماه مبارک رمضان بر ارتقاء سطح سلامت عمومی پرستاران مؤثر بوده است.

کلید واژه: روزه داری، سلامت عمومی، پرستاران.

سلامت خواب از دیدگاه قرآن

محمد مهدی خلیل ثمرین

کارشناسی ارشد الهیات علوم قرآن و حدیث/ دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

چکیده:

نظام تربیتی اسلام نسبت به سلامت همه جانبه انسان مسلمان، از همان آغاز شکل گیری نطفه اش شروع می شود. توصیه ها و نکات تربیتی مربوط به بهداشت روانی انسان را از هنگام انتخاب همسر و مسائل دوران جنینی و دوران شیرخوارگی و کودکی، گرفته تا دوران رشد و بزرگسالی، به مسلمانان آموزش می دهد و رعایت اصول تربیتی و بهداشت و سلامت روانی در کنار سلامتی جسم، تأکید می نماید و تن، روان و استعداد های جسمی، معنوی و روانی انسان و نیز نفس انسانی را امانتی با ارزش و ودیعه الهی می داند که دستور گرامیداشت آن را می دهد.

بنابراین آسیب رساندن به این امانت گرامی الهی ممنوع است و اساساً تمام تعلیم الهی و نظام تربیتی دینی در راستای گرامیداشت و کرامت انسان، ارتقای نفس و روان انسان به مقام قرب الهی است که عالی ترین و بهترین محصول نظام بهداشت و سلامت روانی اسلام به شمار می رود. خوشبختانه در سال های اخیر در بین روانشناسان، توجه به دین و دستورهای دینی برای سلامت روان و درمان بیماری های روانی افزایش یافته است که یکی از همین دستورات، خواب است.

قرآن، خواب را یکی از آیات و نشانه های قدرت و حکمت الهی معرفی می کند. از منظر روایات نیز، خواب سبب استراحت و تجدید قوای بدنی است و خستگی ناشی از کار و فعالیت در بیداری را از بین می برد.

با توجه به این که هر انسانی تقریباً یک سوم عمر خود را در خواب می گذراند، اسلام برای آن نیز آداب و اعمال خاصی دارد. در روایات در خصوص مکان و زمان مناسب خواب، مقدار خواب مناسب و... توصیه هایی آمده که به کار بستن آنها موجب کفایت خواب و آمادگی لازم برای فعالیت و نشاط در بیداری پس از آن می شود نگارنده در این مقاله، ضمن بررسی رهنمودهای قرآن و احادیث در آداب و آثار خوابیدن، آنها را با آرای دانشمندان معاصر مقایسه می کند. همچنین به بررسی آیات مرتبط با خواب از دیدگاه مفسران و نیز خواب در کلام معصومان (ع) و خواب از دیدگاه علم پزشکی می پردازد.

ابعاد سلامت از دیدگاه قرآن کریم

یوسف حمیدزاده اربابی

عضو هیئت علمی و مربی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

چکیده:

سلامت شرط ضروری برای ایفای نقش های فردی و اجتماعی افراد است و انسان ها در صورتی می توانند فعالیت کامل داشته باشند که هم خود را سالم احساس کنند و سالم بدانند، هم جامعه آنها را سالم بدانند و هم در جامعه سالم زندگی کنند. هر چند از دیدگاه قرآن کریم، انسان



موجودی است که به بهترین صورت ممکن آفریده شده است ما انسان را در مقام احسن تقویم و نیکوترین صورت در مراتب وجود بیافریدیم (سوره تین ۴). اما هر جامعه ای به عنوان بخشی از فرهنگ خود، مفهوم خاصی از سلامتی دارد. به علاوه، دانش بشری همواره، در حال رشد و توسعه است. یکی از مفاهیم و موضوعاتی که امروزه مورد بحث و چالش مراکز آکادمیک بوده، سلامت می باشد. به علاوه، سلامت چند بعد دارد. سازمان جهانی بهداشت ابعاد اساسی آن را بدنی، روانی و اجتماعی بیان می کند ولی ابعاد دیگری هم می توان برای آن تصور کرد: بعد روحی، عاطفی، شغلی، فرهنگی، محیطی و غیره. ممکن است در آینده فهرست این ابعاد گسترش یابد. اگرچه این ابعاد بر یکدیگر تأثیر گذاشته و واکنشی متقابل با یکدیگر دارند، اما طبیعت هر کدام متفاوت است و به لحاظ اهداف توصیفی باید آنها را جداگانه در نظر گرفت. خداوند در قرآن کریم در قالب آیات مختلف بر حالات و ابعاد سلامت انسان تأکید می کند اما نه به شکلی که در منابع علمی مورد بحث بوده. بلکه قرآن کتاب هدایت و تربیت معنوی افراد و جامعه است و اگر به مطالب پزشکی و بهداشتی و علمی اشاره ای کرده به خاطر این است که راه خداشناسی را هموار کند، حس کنجکاوی بشر را تحریک نماید تا در زمینه علوم تجربی رشد نمایند و در پی کشف آن برآیند. به هر حال، این مقاله یک مقاله توصیفی بوده و تلفیقی بر اساس ابعاد سلامت از دیدگاه منابع غربی ها و آیات مختلف قرآن بوده و در آن به ابعاد دیگری از سلامت اشاره می گردد.

سنگ درمانی یا علم گمشده و ابعاد مخفی آن در اسلام

امیرموسی رضایی^۱، طاهره مومنی^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری / دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری / دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

چکیده:

علم گمشده نامی است که سنگ درمانگران بر علم سنگ درمانی گذاشته اند. سنگ درمانی که در گذشته در زمره درمان های طبیعی بوده است، امروزه تحت عنوان Gem Therapy به عنوان یکی از رشته های طب مکمل معرفی و طبقه بندی می شود. قدیمی ترین گزارش ها در مورد خواص درمانی گوهرها به هزاره ۴ پیش از میلاد باز می گردد. ارسطو نیز از قدرت ویژه و منحصر به فرد سنگ های شفا بخش صحبت کرده است. ابن سینا نیز از سنگ درمانی استفاده می کرده است. در دین اسلام انگشتر با نگین عقیق، فیروزه و ... به مؤمنین توصیه شده است و دانشمندان ایرانی نیز توجه و عنایت ویژه ای به گوهرها و سنگ های شفا بخش داشته اند. هدف از این مطالعه معرفی سنگ درمانی، بررسی اثرات آن و استفاده آن در درمان برخی از بیماری ها و جایگاه آن در طب اسلامی می باشد.

روش کار: مروری بر کتاب های طب اسلامی نظیر حلیه المتقین، طب الرضا، طب الصادق، طب الکبیر، طب المعصومین، نهج الفصاحه و همچنین منابع معتبر اینترنتی

یافته ها: ارتعاشات متغیر در حوزة بدن تعادل جسم و جان را به هم می ریزد و این ناهماهنگی باعث بیماری می شوند. در این زمان است که می توان با کمک گرفتن از ارتعاشات کانی ها و سنگ های با ارزش، این ناهنجاری های به وجود آمده را کنترل کرد و هماهنگی لازم را در جسم و جان دوباره ایجاد کرد. جواهرات و سنگ ها، اشعه و حرارت کیهانی را جذب نموده، سپس طبق خواص خود، پرتو و اشعه را به هاله و چاکراهی فرد منعکس می سازند.

پیرامون آثار درمانی و شفا بخش سنگ ها روایات متعددی از ائمه اطهار روایت گردیده؛ از جمله آنکه امام صادق (ع) می فرمایند: «هر کس انگشتری که نگینش عقیق است انتخاب کند فقیر نمی شود و کارهایش فقط به نیکوترین وجه پایان می یابد. و همچنین فرموده اند فیروزه گرداننده دردهاست از دیده ها است و من دوست دارم برای مؤمن که پنج انگشتر در دست داشته باشد. یاقوت، عقیق، فیروزه، حدید چینی و دری که در نجف اشرف می باشد. همچنین امام رضا (ع) انگشتر عقیق را از بین برنده فقر و محو کننده نفاق و دو رویی ذکر می نماید و رسول خدا (ص) نیز همراه داشتن عقیق را مایه دور ماندن از غم و غصه ها معرفی می نماید و...

بحث و نتیجه گیری: در روایات بسیاری از خواص درمانی سنگ ها و اهمیت استفاده از سنگ ها سخن به میان آمده است و اکنون علم ثابت کرده است که سنگ ها با خاصیت انرژی درمانی که دارند می توانند در درمان بسیاری از بیماری ها مورد استفاده قرار گیرند و بر ما لازم است که به روایات توجه بیشتری نماییم و با اعتقاد به اینکه سخنان پیامبر (ص) و ائمه سرشار از حکمت است در پیشرفت علم از آنها بهره جوییم.

کلید واژه: سنگ درمانی.

